



Faire face: ce qui va aider?

Respirez



Marchez



ou éloignez-vous !

Exercez-vous

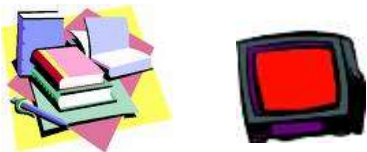


Discutez



Et dialogue intérieur positif !

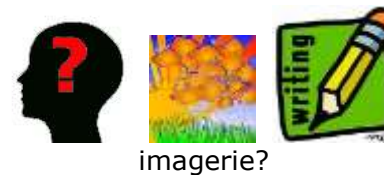
Relaxez-vous



Les amis



Focalisez votre attention



imagerie?

La musique

